

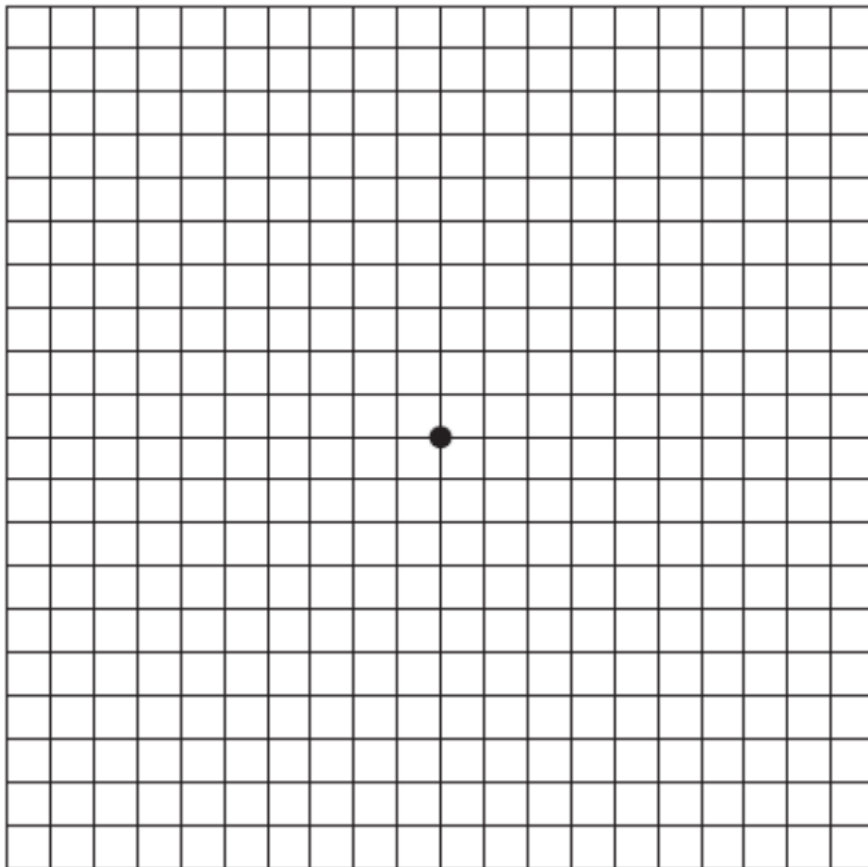
## Rejilla Amsler para controlar su visión

A continuación encontrará una Rejilla Amsler para controlar su visión. Descargue este PDF e imprímalo.

A continuación, siga las instrucciones que se ofrecen a continuación.

**Si detecta cualquier cambio en su visión, es importante que consulte a un optometrista u oftalmólogo lo antes posible.**

### Rejilla Amsler



## Instrucciones

1. Descarga este PDF e imprímelo.
2. Se recomienda realizar la prueba con regularidad, pero no más de una vez por semana.
3. Asegúrese de que la tabla está a una distancia de lectura cómoda, generalmente a 30-35 centímetros de su cara.
4. Puede preferir pegar la tabla a la pared en lugar de sostenerla en la mano.
5. Mantenga la tabla a la misma distancia cada vez que pruebe su visión.
6. Realice la prueba en una habitación bien iluminada con luz constante y sin deslumbramientos.
7. Realice la prueba a una hora similar del día cada vez que la haga.
8. Las gafas de lectura deben llevarse con normalidad durante la prueba.
9. Antes de realizar la prueba asegúrese de que sus gafas de lectura están limpias.
10. Comience la prueba cubriendo un ojo (sin presionar).
11. Fije su mirada en el punto negro del centro de la cuadrícula.
12. Mantenga la mirada en el punto negro y responda a las siguientes preguntas:
  - ¿Alguna de las líneas parece ondulada, borrosa, irregular o difusa?
  - ¿Todas las casillas de la cuadrícula parecen cuadradas y del mismo tamaño?
  - ¿Hay "agujeros" (zonas que faltan) o zonas oscuras en la cuadrícula?
  - ¿Puedes ver todas las esquinas y los lados de la cuadrícula?
13. Marque los defectos en el gráfico.
14. Tápese el otro ojo y repita las pruebas siguiendo los pasos 11 a 13.

**Si detecta cualquier cambio en su visión es importante consultar a un optometrista u oftalmólogo lo antes posible.**